1er. Trimestre de 2011
"Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas"

Lección 2
8 de Enero de 2011

La provisión divina para la ansiedad

Joyce Griffith

H I S T O R I A

Era el primer día de escuela para Jeremías, de sólo siete años de edad. La mamá ayudó a Jeremías a cubrir su crespo cabello con una gorra y se aseguró de que tuviera su almuerzo y una manzana en su pequeña mochila colgada a la espalda junto con lápices, borradores y crayones de colores que él necesitaría en la escuela.

Cuando llegaron a la escuela, no hubo espacio para estacionarse cerca. La mamá arrimó el auto, lo detuvo, se inclinó y le dio a su hijo un gran beso. Jeremías oprimió la manija de la puerta para abrirla y saltó hacia afuera. "Adiós, mamá", dijo, moviendo su mano libre, a medida que se acomodaba la mochila y comenzaba a caminar hacia la puerta del frente de la escuela.

Cuando llegó a la puerta se dio vuelta e hizo gestos con las manos otra vez, y la mamá lentamente se fue en su auto. A través del espejo retrovisor ella vio a una mujer abriendo la puerta, y poner una mano en el hombro de Jeremías para conducirlo hasta el interior de la escuela.

La mamá condujo hasta la siguiente esquina fuera de la vista de la escuela, detuvo su auto a la orilla de la vereda, inclinó su cabeza y con lágrimas sollozó: *"Mi pequeño Jeremías... ¿Qué te sucederá en la escuela? ¿Los otros niños serán malos contigo? ¿Te entenderá tu maestra y te ayudará a aprender? ¿O te regañará duramente y te hará las cosas difíciles? ¿Qué pasará cuando te des cuenta de que ya nunca más serás el pequeñín de casa? ¿Y cuando tengas que subir mañana al transporte escolar? ¿Y el siguiente día?"*. Una vez recuperada la compostura condujo hasta la casa.

Dos personas enfrentando el mismo evento: el primer día de escuela. Una casi enferma de la ansiedad. La otra tomándolo como un gran progreso.

¿Qué fue lo que marcó la diferencia?

1. **Miedo en el Jardín.** La ansiedad es definida como una respuesta normal al estrés. ¿Fue la ansiedad la actitud de Adán y Eva cuando las consecuencias de su pecado comenzaron ser conocidas por ellos? ¿O fue el terror? ¿Fue miedo? ¿Sensación de desamparo? ¿Estaba su nivel de estrés en consonancia con la magnitud de su transgresión? ¿Es miedo la ansiedad? ¿O es posible experimentar ansiedad sobre posibles eventos sin tener miedo de lo que pueda suceder? ¿Y qué podemos decir de los dos personajes de la historia previa? Si la madre hubiera expresado su ansiedad al hijo, ¿cuáles podrían haber sido las consecuencias? ¿Podemos prepararnos para enfrentar la ansiedad que amenaza con derrotarnos cuando somos confrontados con una situación que no podemos controlar? ¿Cómo?

2. **Abram entra en pánico.** ¿Por qué Abram entró en estado de pánico respecto de las promesas que Dios le había dado? ¿Podemos culparlo si los años habían transcurrido sin una pizca de evidencia de que la gran nación que Dios le había prometido iba finalmente a ocurrir? ¿Por qué Abram decidió hacerse cargo de la situación? ¿Alguna vez tú o yo hemos corrido adelantándonos a Dios, intentando contestar nosotros nuestras oraciones a Él? ¿Y qué podemos decir de las promesas que Dios le dio a su pueblo? ¿Estamos aún tan ansiosos con respecto a la aptitud de la iglesia para reflejar el amor de Dios al mundo que estamos tentados a renunciar y dejarla? ¿Nos acomodamos y expresamos nuestra ansiedad a nuestros compañeros creyentes? ¿O lanzamos nuestra propia campaña para arreglar las cosas?

3. **Confianza.** Si fueras un pasajero en un buque transoceánico que se está hundiendo, ¿te quedarías en tu camarote agradeciendo a Dios por sus bendiciones? ¿O correrías en busca de las balsas salvavidas procurando hacerte de un lugar en ellas? ¿Por qué? ¿Puede la confianza aliviar la ansiedad? Si es así, ¿cómo opera eso? ¿Está mal tener sentimientos de ansiedad cuando estamos amenazados de alguna manera? ¿Ha prometido Dios rescatarnos de todo nuestros problemas y preservarnos cueste lo que cueste si nos aferramos a él? ¿Puede la confianza aportar un beneficio aparte de prevenirnos de daño? ¿Cuál podría ser? Cuando nosotros confiamos en Dios, ¿qué ha prometido hacer Él por nosotros cueste lo que cueste? ¿Es suficiente esa promesa para afrontar tiempos de peligro?

4. **La preocupación.** ¿Hay una diferencia entre ser un preocupado crónico y ser propenso a ataques de ansiedad? ¿Cuál podría ser la diferencia? ¿Le has alguna vez agradecido a Dios porque Él te brindó la habilidad de preocuparte continuamente? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Hay una diferencia entre sentir ansiedad y preocuparse? Si es así, ¿podría ser que la diferencia estuviera relacionada con lo que la persona hace de ella? ¿Es la preocupación siempre inútil? ¿O la preocupación podría ayudarnos a enfocarnos en aquellos puntos que necesitan tu oración atenta? ¿Qué hace la preocupación en nuestros cuerpos? ¿Es posible ser un preocupado silencioso? ¿Es el silencio la mejor manera de tratar con nuestras preocupaciones? Si no es así, ¿cuál es la for-

ma más segura de manejar nuestras preocupaciones? Aportar algunos indicios útiles para lograrlo.

5. **Qué pasaría si...** ¿Cuán fácil es expresar nuestra frustración diciendo: "Pero, ¿qué pasaría si...?". ¿Por qué la Lección nos advierte de este tipo de preocupación por el futuro? ¿Está mal hacer previsión para acontecimientos indeseables que puedan ocurrir? Antes de que hagas un viaje en tu vehículo familiar, ¿te aseguras de que hayas cargado artículos tales como una pala liviana y una manta adicional "por si acaso"? ¿Pueden las preguntas del tipo "¿Qué pasaría si...?" llevarnos a planificar cuidadosamente cuándo y cómo emprender un proyecto? ¿Has escuchado alguna vez a alguien quejarse luego de volver de una larga excursión: "Hubiera deseado no tener que acarrear una botella de agua extra"? Piensa en ejemplos que muestren cómo preguntarse demasiado "¿qué pasaría si...?, así como el no hacerlo puede ser bueno o malo para nosotros, a la vez que sólo lo suficiente puede añadir comodidad y seguridad cuando viajamos

6. **Cristo quiere saber.** ¿Sería una buena idea contarle a tus amigos todas tus preocupaciones o razones para la ansiedad? ¿Y qué ocurre si tu mejor amigo es Jesús? ¿Puedes tu llevar demasiados problemas al corazón de Dios? ¿Y qué podemos decir acerca de limitar tus preguntas o preocupaciones a una cierta cantidad por oración? ¿Sería esa una buena idea? ¿Es la presentación de tus preocupaciones el final de tu conversación con Dios acerca de ellas? ¿Qué más buscas? ¿Hay promesas que puedes reclamar para ayudarte a manejar los problemas? ¿Puede Dios ayudarte a recordar esas promesas?

Que tengas un bendecido sábado y que leas la Palabra de Dios cada día.



© *Joyce Griffith*

Traducción: Rolando D. Chuquimia
© RECURSOS ESCUELA SABÁTICA

RECURSOS ESCUELA SABATICA
Rolando D. Chuquimia (rdch@arnet.com.ar)
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática